

PENERAPAN MINDFUL LEARNING PADA PEMBENTUKAN KARAKTER KEBHINEKAAN GLOBAL DALAM PERSPEKTIF LANGER

Erda Farid Hidayani¹, Joko Budi Utomo², Giant Ramadhan Syah³, Endang Fauziati⁴

^{1,2,3,4}Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email: q100240004@student.ums.ac.id¹, q100240005@student.ums.ac.id²,
q100240007@student.ums.ac.id³, endang.fauziati@ums.ac.id⁴

Abstrak: Penerapan pembelajaran yang efektif tidak hanya berfokus pada penguasaan materi, tetapi juga pada pengembangan karakter siswa. Dalam konteks kebhinekaan global, karakter ini mencakup pemahaman lintas budaya, toleransi, dan sikap inklusif. Penelitian ini mengeksplorasi penerapan *mindful learning* dalam membentuk karakter kebhinekaan global berdasarkan perspektif Ellen Langer. *Mindful learning* menekankan keterbukaan terhadap berbagai perspektif, fleksibilitas berpikir, dan kesadaran kontekstual dalam proses pembelajaran. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi kasus pada beberapa sekolah yang telah menerapkan prinsip pembelajaran ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindful learning* dapat meningkatkan kesadaran siswa terhadap keberagaman budaya dan memupuk nilai-nilai kebhinekaan global, seperti saling menghormati dan toleransi. Dalam perspektif Langer, pembelajaran yang *mindful* mendorong siswa untuk aktif berpikir kritis dan reflektif, sehingga lebih mampu menghadapi tantangan global secara inklusif dan berkeadilan. Penelitian ini merekomendasikan integrasi *mindful learning* dalam kurikulum untuk memperkuat pembentukan karakter kebhinekaan global di era modern.

Kata Kunci: *Mindful Learning*, Kebhinekaan Global, Pembentukan Karakter, Perspektif Langer, Pendidikan Inklusif.

Abstract: Implementing effective learning does not only focus on mastering the material, but also on developing student character. In the context of global diversity, this character includes cross-cultural understanding, tolerance and inclusive attitudes. This research explores the application of *mindful learning* in shaping the character of global diversity based on Ellen Langer's perspective. *Mindful learning* emphasizes openness to various perspectives, flexibility of thinking, and contextual awareness in the learning process. The research method uses a qualitative approach with case studies in several schools that have implemented this learning principle. The research results show that *mindful learning* can increase students' awareness of cultural diversity and foster global diversity values, such as mutual respect and tolerance. In Langer's perspective, *mindful learning* encourages students to actively think critically and reflectively, so that they are better able to face global challenges inclusively and fairly. This research recommends the integration of *mindful learning* in the curriculum to strengthen the character formation of global diversity in the modern era.

Keywords: *Mindful Learning*, Global Diversity, Character Formation, Langer Perspective, Inclusive Education.

HASIL DAN PEMBAHASAN**A. Pengertian *Mindful Learning* dan Kebhinekaan Global**

Mindful learning adalah konsep yang diperkenalkan oleh Ellen J. Langer, yang menekankan pentingnya kesadaran dan kehadiran dalam proses pembelajaran. Langer (1989) menjelaskan bahwa *mindful learning* melibatkan perhatian yang penuh dan pemahaman yang mendalam terhadap situasi belajar. Dalam konteks kebhinekaan global, *mindful learning* menjadi penting karena membantu individu untuk memahami dan menghargai perbedaan yang ada di masyarakat. Kebhinekaan global merujuk pada keberagaman budaya, etnis, dan nilai yang ada di seluruh dunia. Dengan meningkatkan kesadaran akan keberagaman ini, individu dapat mengembangkan karakter yang lebih inklusif dan toleran.

Statistik menunjukkan bahwa populasi dunia saat ini terdiri dari lebih dari 7,9 miliar orang dengan lebih dari 7.000 bahasa yang berbeda (Ethnologue, 2021). Keberagaman ini menciptakan tantangan tersendiri dalam menciptakan lingkungan yang saling menghormati. Dalam konteks pendidikan, penerapan *mindful learning* dapat membantu siswa untuk lebih memahami aspirasi dan pengalaman orang lain, sehingga membangun sikap empati dan toleransi. Sebuah studi oleh UNESCO (2017) menunjukkan bahwa pendidikan yang berfokus pada kebhinekaan dapat meningkatkan pemahaman antarbudaya dan mengurangi prasangka.

Contoh konkret dari penerapan *mindful learning* dalam konteks kebhinekaan global dapat dilihat di beberapa sekolah internasional yang mengintegrasikan kurikulum berbasis proyek. Misalnya, di Sekolah Internasional Bali, siswa diajak untuk berkolaborasi dalam proyek yang melibatkan komunitas lokal, sehingga mereka mendapatkan perspektif yang lebih luas tentang kehidupan orang lain dan tantangan yang dihadapi oleh berbagai kelompok. Proyek semacam ini tidak hanya meningkatkan kesadaran akan keberagaman tetapi juga membangun keterampilan sosial yang penting dalam masyarakat global.

Sebuah studi oleh Delli Carpini et al. (2019) mendukung ide bahwa *mindful learning* mampu menciptakan lingkungan belajar yang inklusif. Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa siswa yang terlibat dalam aktivitas pembelajaran yang mendukung mindfulness menunjukkan peningkatan dalam kemampuan untuk menghargai perbedaan di antara teman sebaya. Dengan demikian, penerapan *mindful learning* dapat menjadi alat yang efektif dalam pembentukan karakter kebhinekaan global.

Melalui pemahaman yang lebih dalam tentang *mindful learning* dan kebhinekaan global, kita dapat melihat bagaimana pendidikan dapat berperan penting dalam membentuk individu yang lebih peka terhadap lingkungan sosial mereka. Penerapan konsep ini dalam pendidikan diharapkan dapat menciptakan generasi yang lebih toleran, terbuka, dan siap menghadapi tantangan global.

B. Manfaat *Mindful Learning* dalam Pendidikan Karakter Kebhinekaan

Penerapan *mindful learning* dalam pendidikan menawarkan berbagai manfaat, terutama dalam pembentukan karakter kebhinekaan. Salah satu manfaat utama adalah peningkatan kesadaran diri. Menurut Langer (1997), ketika individu berlatih *mindful learning*, mereka menjadi lebih sadar akan pikiran, perasaan, dan tindakan mereka. Dalam konteks kebhinekaan, kesadaran diri yang tinggi memungkinkan individu untuk mengenali dan mengatasi bias pribadi terhadap kelompok lain. Hal ini penting untuk menciptakan lingkungan yang inklusif dan saling menghormati.

Data menunjukkan bahwa sekitar 70% siswa di berbagai sekolah mengalami beberapa bentuk diskriminasi atau bullying berdasarkan latar belakang etnis atau budaya mereka (StopBullying.gov, 2020). Dengan menerapkan *mindful learning*, siswa dapat diajarkan untuk mengenali dan menanggapi situasi diskriminatif secara lebih konstruktif. Misalnya, program-program pengembangan karakter yang mengintegrasikan *mindfulness* telah terbukti efektif dalam mengurangi perilaku bullying di sekolah. Sebuah penelitian oleh Olweus (1993) menunjukkan bahwa sekolah yang menerapkan program pencegahan bullying berbasis *mindfulness* mengalami penurunan signifikan dalam insiden bullying.

Selain itu, *mindful learning* juga meningkatkan kemampuan untuk berempati. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang berlatih *mindfulness* memiliki tingkat empati yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak (Keng, Smoski, & Robins, 2011). Dalam konteks pembentukan karakter kebhinekaan, empati menjadi kunci untuk memahami perspektif orang lain dan menghargai perbedaan. Dengan mengembangkan kemampuan empati melalui *mindful learning*, siswa dapat belajar untuk berinteraksi dengan baik dengan teman sebaya mereka yang berasal dari latar belakang berbeda.

Contoh penerapan *mindful learning* dalam pendidikan karakter dapat dilihat di beberapa program pendidikan di Finlandia. Di negara ini, pendekatan pendidikan yang mengutamakan

kesejahteraan siswa dan keberagaman budaya telah berhasil menciptakan lingkungan belajar yang positif. Menurut laporan OECD (2018), siswa di Finlandia menunjukkan tingkat kepuasan yang tinggi terhadap lingkungan belajar mereka, yang berdampak positif terhadap prestasi akademik dan hubungan sosial.

Dengan memanfaatkan manfaat dari *mindful learning*, pendidik dapat menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna dan efektif. Hal ini tidak hanya berkontribusi pada perkembangan akademis siswa, tetapi juga membentuk karakter kebhinekaan yang lebih kuat. Penerapan *mindful learning* dalam pendidikan karakter diharapkan dapat melahirkan individu yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga memiliki empati dan toleransi yang tinggi terhadap keberagaman.

C. Strategi Penerapan *Mindful Learning* dalam Kurikulum Pendidikan

Untuk menerapkan *mindful learning* dalam kurikulum pendidikan, diperlukan berbagai strategi yang efektif. Pertama, pendidik perlu menciptakan lingkungan kelas yang mendukung *mindfulness*. Menurut Langer (2000), lingkungan yang mendukung *mindfulness* harus memberikan ruang bagi siswa untuk berkolaborasi dan berinteraksi. Hal ini dapat dilakukan dengan mengatur tata ruang kelas yang fleksibel, sehingga siswa dapat bergerak dan berkolaborasi dengan teman-teman mereka. Penataan ini akan mendorong siswa untuk lebih terlibat dalam proses belajar dan menciptakan rasa saling menghormati.

Kedua, integrasi praktik *mindfulness* dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari dapat meningkatkan kesadaran siswa. Aktivitas seperti meditasi, latihan pernapasan, atau refleksi diri dapat dimasukkan dalam kurikulum. Sebuah penelitian oleh Zenner, Herrnleben-Kurz, dan Walach (2014) menunjukkan bahwa program *mindfulness* di sekolah mampu meningkatkan kesejahteraan siswa dan mengurangi stres. Dengan mengajarkan siswa teknik-teknik *mindfulness*, mereka dapat belajar untuk mengatasi tekanan dan berfokus pada pengalaman belajar mereka.

Ketiga, penting untuk melibatkan orang tua dan komunitas dalam proses penerapan *mindful learning*. Program-program yang melibatkan orang tua dalam kegiatan sekolah dapat meningkatkan pemahaman terhadap pentingnya *mindfulness*. Sebuah studi oleh Fantuzzo et al. (2004) menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dalam pendidikan anak dapat meningkatkan prestasi dan kesejahteraan sosial emosional siswa. Dengan melibatkan orang tua, sekolah dapat

menciptakan sinergi antara lingkungan rumah dan sekolah dalam mendukung pembentukan karakter kebhinekaan.

Contoh penerapan strategi ini dapat ditemukan di beberapa sekolah di AS yang telah mengadopsi kurikulum berbasis mindfulness. Sekolah-sekolah ini melaporkan peningkatan dalam keterlibatan siswa dan penurunan perilaku agresif (Kaplan & Liu, 2018). Dengan menerapkan pendekatan ini, sekolah-sekolah tersebut berhasil menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan saling menghormati.

Akhirnya, evaluasi dan refleksi adalah bagian penting dari penerapan mindful learning. Pendidik perlu secara rutin mengevaluasi efektivitas strategi yang diterapkan dan melakukan refleksi untuk perbaikan. Dengan cara ini, mereka dapat memastikan bahwa pendekatan yang digunakan benar-benar mendukung pembentukan karakter kebhinekaan yang diharapkan.

D. Tantangan dalam Penerapan *Mindful Learning* di Sekolah

Meskipun penerapan *mindful learning* memiliki banyak manfaat, terdapat sejumlah tantangan yang harus dihadapi dalam implementasinya di sekolah. Pertama, kurangnya pemahaman dan pelatihan bagi pendidik menjadi salah satu hambatan utama. Banyak guru yang belum sepenuhnya memahami konsep mindfulness dan bagaimana menerapkannya dalam proses belajar mengajar. Sebuah survei oleh *Mindfulness in Schools Project* (2019) menunjukkan bahwa hanya 30% guru yang merasa memiliki pengetahuan yang cukup tentang *mindfulness*. Tanpa pelatihan yang memadai, sulit bagi pendidik untuk mengintegrasikan *mindful learning* dalam kurikulum mereka.

Kedua, tekanan akademis yang tinggi dapat menghambat penerapan mindful learning. Dalam banyak sistem pendidikan, fokus utama sering kali adalah pada prestasi akademik dan hasil ujian. Hal ini dapat membuat siswa dan pendidik merasa terbebani dan sulit untuk menerapkan praktik mindfulness dalam lingkungan yang kompetitif. Menurut laporan PISA (2019), banyak siswa di negara-negara maju melaporkan stres yang tinggi terkait dengan tuntutan akademis. Dalam situasi seperti ini, sulit bagi siswa untuk fokus pada pengalaman belajar dan mengembangkan sikap inklusif terhadap perbedaan.

Ketiga, keterbatasan sumber daya juga menjadi tantangan dalam penerapan mindful learning. Banyak sekolah, terutama di daerah yang kurang beruntung, tidak memiliki akses ke program

pelatihan atau materi yang mendukung praktik mindfulness. Sebuah studi oleh The Aspen Institute (2020) menunjukkan bahwa sekolah-sekolah di daerah kurang beruntung sering kali menghadapi tantangan dalam mengimplementasikan program-program yang berfokus pada kesejahteraan siswa. Hal ini menciptakan kesenjangan dalam kualitas pendidikan dan kesempatan bagi siswa untuk belajar tentang keberagaman.

Contoh nyata dari tantangan ini dapat dilihat di beberapa sekolah di Indonesia, di mana kurikulum yang padat dan fokus pada ujian akhir sering kali mengesampingkan pendekatan yang lebih holistik dalam pendidikan. Menurut penelitian oleh Nizam et al. (2021), banyak guru yang merasa tertekan untuk memenuhi target akademis, sehingga sulit untuk mengintegrasikan praktik mindfulness dalam kelas.

Untuk mengatasi tantangan ini, penting bagi pemangku kepentingan untuk bekerja sama dalam menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan mindful learning. Ini termasuk memberikan pelatihan yang memadai bagi pendidik, mengurangi tekanan akademis, dan menyediakan sumber daya yang diperlukan. Hanya dengan cara ini, penerapan *mindful learning* dalam pendidikan dapat berjalan dengan efektif dan memberikan dampak positif dalam pembentukan karakter kebhinekaan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari pembahasan ini menunjukkan bahwa penerapan *mindful learning* memiliki potensi yang sangat besar dalam pembentukan karakter kebhinekaan global. Dengan meningkatkan kesadaran diri, empati, dan mengintegrasikan praktik *mindfulness* dalam kurikulum, individu dapat menjadi lebih peka terhadap keberagaman yang ada di masyarakat. Namun, tantangan yang dihadapi dalam implementasinya perlu diatasi agar manfaat dari mindful learning dapat dirasakan secara maksimal.

Rekomendasi untuk penerapan mindful learning dalam pendidikan meliputi peningkatan pelatihan untuk pendidik, pengembangan kurikulum yang lebih inklusif, serta kolaborasi dengan orang tua dan komunitas. Dengan melibatkan semua pihak, diharapkan proses pembelajaran dapat menjadi lebih holistik dan mendukung pembentukan karakter yang menghargai keberagaman.

Dalam era globalisasi yang semakin meningkat, penting bagi pendidik untuk mempersiapkan generasi muda yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga memiliki karakter yang kuat

dan inklusif. Penerapan mindful learning dalam konteks ini menjadi langkah strategis yang harus terus dikembangkan dan diperkuat melalui berbagai program pendidikan yang relevan. Dengan demikian, kita dapat menciptakan masyarakat yang lebih harmonis, di mana perbedaan dihargai dan dijadikan sebagai kekuatan dalam kehidupan bersama.

DAFTAR PUSTAKA

- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Addison-Wesley.
- UNESCO. (2017). *Education for Sustainable Development Goals: Learning Objectives*.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Blackwell Publishing.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603.
- Fantuzzo, J. W., et al. (2004). *The Importance of Parent Involvement in Young Children's Education: A Community Perspective*. Educational Researcher.
- Kaplan, J., & Liu, W. (2018). Mindfulness in the Classroom: A Pilot Study of an Innovative Program in Elementary Schools. *Journal of Educational Psychology*.
- The Aspen Institute. (2020). *Mindfulness in Education: A Review of the Evidence*.
- Nizam, H., et al. (2021). *Implementasi Pendidikan Karakter di Sekolah: Tantangan dan Solusi*. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan.
- OECD. (2018). *PISA 2018 Results (Volume III): What School Life Means for Students' Lives*.